

# دیابت

---

## فهرست:

- ✓ تعریف دیابت
- ✓ تظاهرات بالینی
- ✓ یافته های تشخیصی
- ✓ آموزش های تغذیه ای
- ✓ ورزش
- ✓ آموزش در رابطه با انسولین
- ✓ چگونه خودمان انسولین تزریق کنیم.
- ✓ چگونه از عوارض دیابت پیشگیری کنیم.



## تعریف دیابت:

دیابت شیرین یک اختلال مزمن است که به علت ناتوانی پانکراس در تهیه انسولین کافی برای کنترل میزان قند خون و یا به علت ناتوانی سلول ها برای استفاده موثر از انسولین تولید شده ایجاد می شود.

## تظاهرات بالینی:

تظاهرات بالینی آن بستگی به میزان افزایش قند خون شما دارد.

تظاهرات بالینی دیابت شامل:

- 1) افزایش ادرار
- 2) تشنگی زیاد
- 3) افزایش اشتها



## یافته های تشخیصی:

- 1) علائم دیابت در شما وجود داشته باشد و نیز غلظت گلوکز پلاسما هم که به صورت تصادفی گرفته می شود برابر یا بیشتر از  $200 \text{ mg/dl}$  باشد.
- 2) قند خون ناشتای فرد برابر یا بیشتر از  $126$  باشد. ( منظور از ناشتا بودن ، دریافت نکردن کالری حداقل ظرف 8 ساعت گذشته است.)
- 3) سطح گلوکز خون دو ساعت پس از صرف غذا در تست تحمل گلوکز خوراکی برابر و یا بیشتر از  $200 \text{ mg/dl}$  باشد.



## آموزش های تغذیه ای:

میوه ها و سبزیجات و مواد حاوی نشاسته مانند نان ، ماکارونی ، برنج کمترین مقدار کالری و چربی را دارند و از نظر فیبر غنی هستند این غذا ها باید اساس رژیم غذایی شما را تشکیل دهند. چربی ها ، روغن ها و شیرینی جات باید به ندرت در رژیم غذایی شما قرار گیرند

**توجه:** برچسب های غذایی گمراه کننده یعنی غذاهایی که که با برچسب های بدون قند یا فاقد قند علامت گذاری شده اند چنانچه دارای شیرین کننده های تغذیه ای باشند ، ممکن است به اندازه ی قند معمولی کالری تولید کنند به همین دلیل همیشه برای کاهش وزن مفید نیستند . علاوه بر این شما نباید این گونه غذا ها را بدون محدودیت مصرف کنید زیرا ممکن است باعث افزایش قند خون شوند.



غذاهای دارای برچسب " رژیمی " الزاما کم کالری نیستند باید بدانید که غذاهای رژیمی ممکن است دارای مقادیر قابل توجهی قند و یا چربی باشند.

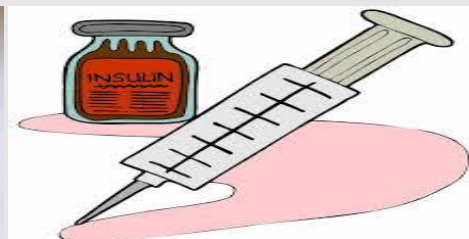
شما باید همواره مقداری قند ساده همراه داشته باشید تا در صورت وجود علائمی چون رنگ پریدگی، احساس سبکی در سر ، لرز و .. آن را مصرف کنید.

## ورزش :

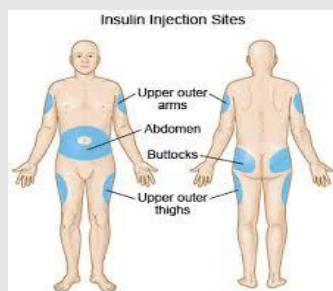


- ❖ ورزش اهمیت زیادی در درمان دیابت دارد زیرا باعث کاهش قندخون و عوامل خطر قلبی عروقی می شود. ورزش با افزایش برداشت گلوکز توسط عضلات و بهبود عملکرد انسولین ، و بهبود عملکرد انسولین قند خون را پایین می آورد .
- ❖ 3 بار در هفته ورزش کنید .
- ❖ هر جلسه در یک ساعت و برای مدت مشخص ورزش کنید.
- ❖ کفش مناسب بپوشید و در صورت لزوم از تجهیزات محافظتی دیگر استفاده کنید.
- ❖ از وارد شدن ضربه به اندام های تحتانی جلوگیری کنید.
- ❖ پاها را روزانه و پس از ورزش بررسی کنید.
- ❖ از انجام ورزش در گویا یا سرمای شدید بپرهیزید.

## آموزش در رابطه با تزریق انسولین:



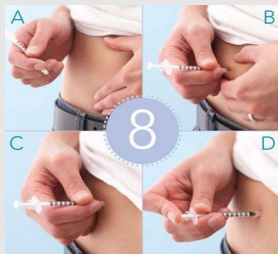
- ❖ تزریق انسولین به بافت زیر جلدی به وسیله سرنگ های مخصوصی انجام می گیرد.
- ❖ ویال انسولین های کوتاه اثر و یا طولانی اثر که استفاده نمی شود ، باید در یخچال نگهداری شود. و از درجه حرارت زیاد با یستی پرهیز شود . نباید اجازه داد که انسولین منجمد شود و نباید در معرض نور مستقیم خورشید و یا در ماشین داغ نگهداری شود.
- ❖ اگر ویال انسولین در طی یک ماه مصرف خواهد شد بهتر است در دمای اتاق نگهداری شود.
- ❖ شما باید همیشه یک ویال اضافی از انسولین و یا انواع انسولینی که مصرف می کنید در یخچال داشته باشید.
- ❖ انسولین کدر و شیری رنگ را باید قبل از مصرف و کشیدن آن به داخل سرنگ ، با برگرداندن آرام ویال آن و غلتاندن بین دو دست کاملا مخلوط کنید . همچنین باید به تاریخ اقضای روی هر نوع انسولین توجه کنید.
- ❖ بهتر است ابتدا انسولین رگولار و بعد انسولین NPH کشیده شود.
- ❖ چهار محل عمده تزریق عبارتند از : شکم ، بازوها ( سطح پشتی ) ، ران ها ، ( سطح جلویی ) و باسن. ( انسولین در برخی نواحی بدن سریع تر جذب می شود . سرعت جذب انسولین در شکم سریعتر بوده و در بازو ، ران و باسن به ترتیب کاهش می یابد.



- ❖ برای جلوگیری از تغییرات موضعی بافت توصیه می شود که در یک منطقه تشریحی محل تزریق طبق قاعده ی خاصی تغییر کند.

❖ استفاده از الکل برای تمیز کردن پوست قبل از تزریق انسولین توصیه نمی شود.

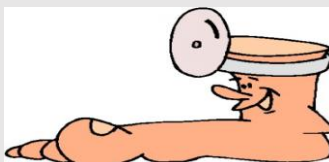
## چگونه خودمان انسولین تزریق کنیم:



- 1) با یک دست پوست محل تزریق را بکشید و ناحیه وسیعی را با انگشتان بگیرید تا محل تزریق ثابت شود.
- 2) با دست دیگر سرنگ را بردارید و آن را مثل مداد در دست بگیرید . سوزن را بطور عمودی وارد پوست کنید.
- 3) برای تزریق انسولین ، پیستون را تا ته فشار دهید.
- 4) سوزن را بطور مستقیم از پوست خارج کنید و پنبه را به مدت چند ثانیه روی محل تزریق فشار دهید.
- 5) از سرنگ های یکبار مصرف فقط یکبار استفاده کنید و آن را درون یک ظرف پلاستیکی محکم ( مثل ظرف خالی مایع سفید کننده بیندازید)

## با رعایت نکات زیر از عوارض دیابت پیشگیری کنیم:

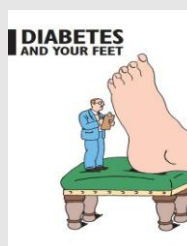
- 1) چشمان شما باید بطور مکرر مورد معاینه قرار گیرد.
- 2) اگر دچار بی حسی اطراف دهان و یا عدم توانایی در تمرکز شدید حتما به پزشک مراجعه کنید.
- 3) روزانه پاهای عریان خود را از نظر وجود بریدگی ، تاول ، نقاط قرمز رنگ و تورم مشاهده کنید.



4) در صورتی که مشاهده ی کف پا برایتان مشکل است با استفاده از یک آینه آن را بررسی کنید یا از یکی از اعضای خانواده کمک بگیرید.



- 5) روزانه پاهایتان را با آب گرم ( نه داغ) بشویید
- 6) پاهایتان را به دقت خشک کنید و مطمئن شوید که بین انگشتان پا را خشک کرده اید.
- 7) پاهای خود را خیس نگه ندارید.
- 8) یک لایه پوششی نازک از ماده نرم کننده روی پوست پا ( بجز لای انگشتان ) بکشید.
- 9) هر هفته ناخن های پا را بطور صاف بگیرید و سپس لبه های آن را با سوهان ناخن گرد کنید.
- 10) همواره جوراب و کفش به پایتان باشد و هرگز پا برهنه راه نروید.
- 11) کفش های راحتی بپوشید که کاملا مناسب پاهایتان باشد و از آنها حفاظت کند.
- 12) هر بار قبل از پوشیدن کفش ها ، داخل آن ها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که سطح داخلی آن ها صاف است و چیزی داخل آن ها قرار ندارد.
- 13) پاهای خود را در برابر سرما و گرما به خوبی محافظت کنید.
- 14) اگر هنگام شب پاهایتان احساس سرما می کند. جوراب بپوشید.
- 15) به هنگام نشستن پاهای خود را بالا نگه دارید.



16) برای مدت طولانی پای خود را روی پای دیگر قرار ندهید.

17) سیگار نکشید.

18) جهت برطرف کردن مشکلات پا، خوددرمانی نکنید و یا از داروهای بدون نسخه و درمان های خانگی استفاده نکنید .

منبع : بروفر سوډارث 2014

تهیه و تنظیم : سارا حکیم زاده مسول کمیته آموزش و پژوهش شورای دانشجویی مرکزی